

## 砲丸投・円盤投中学強化練習会実施要項 (佐野市中学校体育連盟陸上競技専門部)

### 1 目的

オリンピックや国体、全国日本中学校通信陸上競技大会や県中学校体育大会等で活躍できるアスリートを市内のジュニア世代から強化・育成することを目的とし、砲丸投や円盤投の特性に合わせた種目の実技指導を行い、そのポイントをとらえた技術を習得させるとともに、冬季は月に1回程度年間5回に分けて段階的に体力と技能の向上を図る。

2 期 日	第1回	令和5年	11月	25日(土)	9:00~16:00
	第2回	令和5年	12月	9日(土)	9:00~16:00
	第3回	令和6年	1月	14日(日)	9:00~16:00
	第4回	令和6年	2月	10日(土)	9:00~16:00
	第5回	令和6年	3月	16日(土)	9:00~17:00

3 場 所	第1回	清酒開花スタジアム
	第2回以降	あそ野学園義務教育学校 赤見中学校 青藍泰斗高等学校

4 対 象 佐野市内中学生

5 内 容 砲丸投の基本からグライド・回転投げを学習する。  
円盤投の基本からフルターン投げを学習する。

6 申込方法 練習内容に興味がありぜひ参加したい生徒は、別紙申込用紙（エクセル形式）に必要事項を記入して申し込んでください。  
（faxもしくはmailで）その際、必ず顧問の先生を通じて申し込んでください。  
本人、保護者からの申し込みは、受付できません。また、**5回参加できる生徒の参加をお願いします。**

7 申込期限 令和5年11月10日(金)17:00まで

8 指導者 秦 知久（あそ野学園） 井上翼玖（青藍泰斗高）  
前田芳久（青藍泰斗高）

9 経 費 施設利用料・指導料は無料、保険加入（中体連負担）  
※会場への移動は、各学校で対応をお願いします。

10 予 定	午前 砲丸投	午後 円盤投
	8:30~ 受付	13:30~ 受付 (13:45まで)
	9:30~ 練習開始	14:00~ 練習開始
	12:00 終了解散	16:30 終了解散

11 その他 ①持ち物 着替え タオル 間食 水分 軍手 砲丸 円盤  
メディシンボール  
※投てき物円盤は 男子用5枚 女子用8枚程度準備できます。  
②荒天の場合、前日までに佐野市中体連陸上競技専門部 HP に練習会の実施可否を発表します。  
③当日、体調が良くない生徒や発熱がある生徒は参加を控えてください。  
④この練習会は、指導者講習もまねておりますので、顧問の先生方も練習会の見学をしてください。

12 緊急時の連絡先  
090-7948-5395（秦 携帯・あそ野学園）  
090-1128-8822（前田携帯・青藍泰斗高校）